

КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК НА ПРОТЯЖЕНИИ СПЕЦИФИЧЕСКОГО БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

*Ясько Лилия Владимировна, кандидат наук по физическому воспитанию
и спорту,*

Данильченко Юлия Викторовна, преподаватель,

Бондаренко Ирина Борисовна, преподаватель

Национальный авиационный университет, г. Киев

Аннотация. В статье рассматриваются особенности влияния циклических гормональных изменений женского организма на психическое состояние и специальную работоспособность студенток первого курса Национального авиационного университета. Предполагается необходимость учёта специфических особенностей женского организма при планировании нагрузок в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: студентки, менструальный цикл, психическое состояние, физическое воспитание.

Abstract. The article discusses the features of the influence of cyclic hormonal changes of the female body on the mental state and a special performance of first-year students of the National Aviation University. Assumed the need to consider specific features of the female body in planning loads during physical education.

Keywords: students, menstrual cycle, mental state, physical education.

Введение. Физическое воспитание является неотъемлемой частью гармоничного воспитания личности, средством её физического, социального и духовного развития, профилактики заболеваний, формирования здорового образа жизни. На сегодняшний день занятия физическим воспитанием являются обязательными во всех общеобразовательных учреждениях Украины не зависимо от пола человека.

Однако, применение физических нагрузок, оптимизация их интенсивности и объема, требуют повышенного внимания к индивидуальным возможно-

стям организма студентов, а также контроля уровня их здоровья в процессе физического воспитания.

Анализ данных литературы [1] и собственный практический опыт свидетельствуют о широком применении методов контроля и самоконтроля для оценки уровня физического развития и физической подготовленности студентов в процессе занятий по физическому воспитанию.

Однако при данном контроле практически не учитываются специфические особенности женского организма.

Как известно, спецификой зрелого женского организма является наличие овариально-менструального цикла (МЦ), в течение которого меняется соотношение между гормонами эстрогеном и прогестероном в организме женщины.

Результатами многих исследований установлено, что гормональные изменения на протяжении МЦ отражаются на психическом и функциональном состоянии женщин, а также на уровне их специальной работоспособности [2].

Исходя из вышесказанного, **целью** наших исследований является обоснование необходимости учёта специфических особенностей женского организма при контроле и самоконтроле состояния студенток в процессе занятий физическим воспитанием.

Материал и методы исследований. В обследовании приняли участие 52 студентки первого курса Национального Авиационного университета, занимающиеся физическим воспитанием в методическом отделении фитнес. Возраст обследованных спортсменок – 17-19 лет. Для достижения поставленной цели использовались следующие **методы** исследований: анализ данных научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Метод анкетирования использовали для определения гинекологического статуса студенток, получения информации об изменении их психического состояния (раздражительности и утомляемости) и работоспособности в предменструальную и менструальную фазы биологического цикла.

Результаты исследований и их обсуждение. В результате проведенного нами анкетирования установлено, что помимо учебных занятий по физическому воспитанию, 19% обследованных студенток занимаются различными видами двигательной активности в спортивно-оздоровительных секциях.

Исследуя особенности биологической функции женского организма, установлено, что становление и протекание менструального цикла находится у большинства обследованных в пределах физиологической нормы.

Так, возраст наступления менархе (первой менструации) у 92% студенток соответствует 11-14 годам, у 8% девушек – 15-16. При этом регулярность цикла длительностью 21-29 дней отмечают 63% опрошенных, у 14% девушек цикл не регулярный, а 13% опрошенных студенток длительность цикла не контролируют.

Исследуя самочувствие студенток перед наступлением менструации, установлено, что наличие головных болей в этот период характерно для 19% девушек, у 42% повышается утомляемость и 67% отмечают повышение раздражительности.

Во время менструации наличие головной боли отмечают 12% студенток, повышенной утомляемости – 54%, раздражительности – 56% девушек.

Наличие боли внизу живота в этот период характерно для 90% девушек, при этом 65% опрошенных студенток ограничивают физические нагрузки, а 52% отмечают снижение работоспособности. За 2-3 дня до наступления менструации работоспособность снижается у 19% обследованных девушек.

Также установлено, что из всех опрошенных студенток 67% не имеют представления об особенностях гормональной регуляции биологического цикла женского организма.

В ходе проведенного анализа специальной литературы по рассматриваемому вопросу установлено, что повышение раздражительности и снижение концентрации внимания в менструальную и предменструальную фазы МЦ характерно для большинства женщин.

Также в этот период ухудшаются психомоторные показатели, снижается мышечная сила, максимальная частота движений и выносливость, отмечается самый низкий уровень проявления координационных возможностей [2].

Выводы. Установлено, что изменения гормонального состояния студенток на протяжении специфического биологического цикла женского организма отражаются на их психоэмоциональном состоянии и уровне специальной работоспособности.

Данный факт, по нашему мнению необходимо учитывать при планировании физических нагрузок, а также в процессе контроля психических и физических качеств студенток.

Перспективы дальнейших исследований. В перспективе планируется определить и апробировать наиболее доступные и информативные методы исследований текущего состояния студенток в динамике гормональных изменений женского организма при проведении контроля и самоконтроля в процессе занятий физическим воспитанием.

Список использованной литературы:

1. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. Д. Дубогай, Н. Завидівська, О. В. Ханікянц [та ін.] ; ред. О. Д. Дубогай; МОНМСУ. – Київ : УБС НБУ, 2012. – 272 с.
2. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной подготовки женщин / Л.Г. Шахлина // – К.: Наукова думка, 2001. – 326 с.

УДК 373.037:004(075)

ОСОБЕННОСТИ ФОТОСЪЕМКИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИА ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Гурьев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г.Екатеринбург*